



A.S.	Classe	Disciplina	Docente
2023/2024	3F	SCIENZE MOTORIE	Parrella Michele

### **Libri di testo**

TEMPO DI SPORT, EDIZIONE D'ANNA

### **Programma svolto**

Tornei di fine anno.

Progetto Vela Sardegna.

Verifica sulla capacità condizionale della velocità. Torneo di calcio.

Recupero verifica sui fondamentali del calcio. Prova dei 50 metri in piano.

Recupero verifica sui fondamentali del calcio. Riunione per la vela.

Verifica sui fondamentali del calcio.

Prove della verifica sui fondamentali del calcio.

Prova della verifica sui fondamentali del calcio.

Quarta ed ultima lezione di pattinaggio sul ghiaccio.

Terza lezione di pattinaggio al Palaghiaccio di Desio.

Seconda lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Prima lezione pattinaggio sul ghiaccio.

Esercitazioni sui fondamentali del calcio. Prove della verifica.

Esercitazioni sui fondamentali del calcio: il tiro. Partite a squadre.

Tornei di calcio.

Esercitazioni sui fondamentali del calcio: il passaggio. Partite a squadre.

Ripresa con esercitazioni aerobiche. Giochi di squadre.

Tornei di Natale.

Verifica sui fondamentali del basket.

Verifica sui fondamentali del basket.

Fondamentali del basket: il tiro. Prove della verifica. Interrogazione esonerati.

Recupero verifica 1000 metri. Interrogazione esonerati.

Fondamentali del basket.



Esercitazioni di basket. La funicella.

Verifica 1000 metri.

Esercitazioni aerobiche. Circuito total body. Giochi di squadra.

Esercitazioni aerobiche, prova della verifica. Stretching: teoria e pratica.

Esercitazioni di forza. Giochi di squadra.

Presentazione anno scolastico. Esercitazioni aerobiche.

Desio, 8 giugno 2024

Firmato dagli studenti rappresentanti di classe con firma elettronica avanzata

Il docente  
MICHELE PARRELLA

Firmato con firma elettronica avanzata